



## NIEUW MIDDEL IN DE STRIJD TEGEN BURN OUT: DE COACHOLOOG

### MET DE SKILLS VAN EEN COACH EN DE KENNIS VAN EEN PSYCHOLOOG

**PERSBERICHT - Psychotherapeut en coach Sabine Taminiau lanceert De Coacholoog. Een dienst die de skills van een coach met de academische kennis van een psycholoog combineert. De Coacholoog richt zich niet alleen op het begeleiden van mensen met een burn out, maar kan ook de onderliggende problemen behandelen. 'Zo'n dienst is in Nederland hard nodig,' zegt Taminiau, 'want 1 op de 7 werknemers heeft burn out-klachten en vaak spelen onderliggende psychologische problemen een rol, die een gewone coach niet mag behandelen.' Bedrijven kunnen een beroep doen op De Coacholoog voor zowel preventie als behandeling van een burn out bij medewerkers.**

De Coacholoog combineert de skills van een coach met de academische kennis van een psycholoog. Dit concept is nieuw en uniek in Nederland, nergens in ons land vind je deze combinatie onder één dak. Taminiau noemt de door haar bedachte formule 'dé kans op duurzame verbetering in de behandeling van een burn out.' Een oplossing is hard nodig, want de cijfers zijn alarmerend: 1 op de 7 werknemers heeft burn out-klachten, een verachtvoudiging ten opzichte van vijf jaar geleden. Vooral de groep tussen 25 en 35 jaar blijkt kwetsbaar. 'Als die groep sneller hulp inschakelt, kunnen we veel persoonlijk leed voorkomen,' meent Taminiau. 'Met het lanceren van De Coacholoog hoop ik de drempel voor zowel werkgevers als werknemers te verlagen, zodat ze tijdig aan de bel te trekken.'

### COACH EN PSYCHOLOOG IN ÉÉN: WINST VOOR DE MEDEWERKER EN DE ORGANISATIE

Als een coach merkt dat onderliggende, psychische problemen een rol spelen bij de klachten van een medewerker, moet een coach stoppen en doorverwijzen naar een psycholoog. 'Dat moment is cruciaal' zegt Taminiau. 'Je ziet vaak dat mensen dan afhaken. De medewerker moet afscheid nemen van zijn vertrouwenspersoon en op zoek naar een geschikte psycholoog. Veelal komt hij op een wachtlijst te staan, voelt zich ondertussen een beetje beter en gaat weer aan het werk. Als hij dán een terugval krijgt, wat in een kwart van de gevallen gebeurt, zijn het zelfvertrouwen en het zelfbeeld zo aangetast, dat het twee jaar kan duren voor de werknemer er weer bovenop is.' Daarom pleit Taminiau voor een integrale aanpak: coaching en psychologische hulp op één adres. 'Dan kun je iemand ook behandelen als dat nodig is en voorkom je de vaak desastreuze gevolgen van een terugval.'

### OORZAKEN EN OPLOSSINGEN

Sabine Taminiau zoekt de oorzaken van de extreme toename in het aantal werknemers met een burn out in verschillende factoren. De huidige ontwikkelingen in de maatschappij – terrorisme, de druk van social media – werken angst en de drang naar controle in de hand. 'Werkdruk speelt weliswaar een rol, maar frustratie is meestal de echte boosdoener,' zegt ze. 'Ergens gaat het mis in de afstemming tussen werkgever en werknemer.' Uit angst voor een negatieve reactie kiezen werknemers er te vaak voor hun onvrede niet te delen. Regelmatig spelen angst, depressie en een negatief zelfbeeld daarbij een rol. Maar ook de werkgever kan iets doen: door een veilige werkomgeving te creëren draagt een werkgever bij aan het welzijn van zijn werknemer.

*'Zelfbeschikking is een belangrijk wapen tegen een burn out. Je eigen behoeftes en verlangens serieus nemen en hier gevolg aan durven geven, is een sleutel tot geluk.'*

- Sabine Taminiau, De Coacholoog

### AANPAK: BEGELEIDING, BEHANDELING EN PREVENTIE

De Coacholoog begeleidt mensen die zijn vastgelopen in hun werk. En mochten er onderliggende psychische problemen zijn, kan De Coacholoog in overleg met de medewerker direct overgaan tot behandeling. De Coacholoog kan ook worden ingezet voor consultancy aan bedrijven, waarbij preventie van een burn out centraal staat. 'Bedrijven kunnen heel veel doen om uitval van medewerkers te voorkomen. Wij leren ze hoe en kijken wat er anders kan.'

*'Heeft iemand zich drie keer ziek gemeld in één jaar? Dat is een signaal.'*

- Sabine Taminiau, De Coacholoog



## TEAM




De Coacholoog bestaat uit een team van vijf BIG-geregistreerde specialistische therapeuten, onder leiding van Sabine Taminiau. Voor iedere medewerker wordt passende begeleiding en eventueel behandeling gezocht. Dit kan ook via online modules, waarbij de medewerker gerichte informatie en opdrachten krijgt en de feedback via Skype-gesprekken volgt. Deze online modules beloven even goede resultaten als *face-to-face*-therapie. Voordat Sabine Taminiau De Coacholoog oprichtte, studeerde ze klinische psychologie aan de VU in Amsterdam, volgde aansluitend de post-doctorale opleiding tot psychotherapeut en werkte bij verschillende GGZ-instellingen. Ook deed zij verschillende coaching opleidingen aan de RINO. Ze is moeder van twee dochters en heeft sinds 2010 haar eigen praktijk in de Vondelstraat in Amsterdam, waar zij naast psychotherapeut ook als coach werkzaam is. In september 2016 introduceerde ze daar De Coacholoog.

---

## NOOT VOOR DE REDACTIE

In de bijlage vindt u een Q&A met Sabine Taminiau, oprichtster van De Coacholoog, en enkele tips en handvatten voor zowel werknemers als werkgevers, om een burn out te voorkomen. Deze mag u gebruiken voor publicatie, mits u vermeldt dat ze afkomstig zijn van Sabine Taminiau, oprichtster van De Coacholoog.

Voor meer informatie, beeldmateriaal of een exclusief interview met Sabine Taminiau neemt u contact op met: Ilja Galama, [info@brandsandstories.nl](mailto:info@brandsandstories.nl) of 06-25021612 (PR bureau). Sabine Taminiau, [info@coacholoog.nl](mailto:info@coacholoog.nl) of 06-41553367 (De Coacholoog).

-  [www.coacholoog.nl](http://www.coacholoog.nl)
-  [instagram.com/coacholoog](https://www.instagram.com/coacholoog)
-  [twitter.com/coacholoog](https://twitter.com/coacholoog)
-  [www.praktijktaminiau.nl](http://www.praktijktaminiau.nl)





**ONDERSTAANDE TEKSTEN MOGEN GEBRUIKT WORDEN VOOR PUBLICATIE, MITS ER VERMELD WORDT DAT DE CITATEN EN TIPS AFKOMSTIG ZIJN VAN SABINE TAMINIAU, FOUNDER VAN DE COACHOLOOG.**

#### **AANDACHTSPUNTEN VAN COACHOLOOG SABINE TAMINIAU MET BETREKKING TOT BURN OUT:**

Sabine Taminiau (38) is psychotherapeut en coach. In de strijd tegen het explosief groeiende aantal gevallen van burn out lanceerde ze in september 2016 De Coacholoog. Een nieuw concept, dat de skills van een coach met de academische kennis van een psycholoog combineert. Met haar team van vijf BIG-geregistreerde specialisten begeleidt en behandelt ze mensen die op de één of andere manier zijn vastgelopen in hun werk, leven of relatie. 'Zéker mensen met een burn out zijn gebaat bij de werkwijze van De Coacholoog,' zegt Taminiau.

#### **WAT DOET DE COACHOLOOG TEGEN EEN BURN OUT?**

'Wij begeleiden mensen die zijn vastgelopen in hun werk, en leren ze hoe ze in de toekomst hun grenzen kunnen bewaken. Als we merken dat er meer speelt – faalangst, depressie – kunnen wij verder gaan waar een coach ophoudt. Een normale coach moet doorverwijzen naar een psycholoog, wij hebben die expertise zelf in huis. Bij ons blijft de werknemer zijn of haar eigen vertrouwenspersoon behouden. Deze werkwijze verkleint de kans op een terugval enorm. En dat is heel belangrijk, want wie eerst lichte klachten had, daarna weer gaat werken en dan terugvalt, valt meestal heel diep. Deze mensen kunnen zomaar twee jaar uit de running zijn.'

#### **WAT ZIJN DE OORZAKEN VAN EEN BURN OUT?**

'Werkdruk speelt weliswaar een rol, maar frustratie een nog veel grotere. Er zijn ook oorzaken aan te wijzen die besloten liggen in de vroege jeugd; kinderen die opgroeien in een situatie die niet goed aansluit op hun emotionele binnenwereld, en ook nog onveiligheid of onvoorspelbaarheid ervaren, gaan compenseren. Ze gaan op hun tenen lopen en proberen iedereen te *pleasen*. Ze leren niet om stil te staan bij hun eigen behoeften. Soms zie je dat in de puberteit al: deze kinderen worden niet opstandig. Later, op de werkvloer, komen ze zichzelf tegen. Als je als coach merkt dat er onderliggende problematiek speelt, en dat is in het merendeel van de gevallen zo, moet je doorverwijzen naar een psycholoog. Dat kan een risicovol moment zijn.'

#### **WAAROM IS DOORVERWIJZEN GEVAARLIJK?**

'Je ziet vaak dat mensen dan afhaken. De werknemer moet afscheid nemen van zijn vertrouwenspersoon en op zoek naar een geschikte psycholoog. Veelal komt hij op een wachtlijst te staan, voelt zich ondertussen een beetje beter en gaat weer aan het werk. En als hij dan een terugval krijgt, wat in een kwart van de gevallen gebeurt, zijn het zelfvertrouwen en het zelfbeeld zó aangetast, dat het twee jaar kan duren voor de werknemer er weer bovenop is. Hier biedt de Coacholoog, een dienst die de skills van een coach met de academische kennis van een psycholoog combineert, uitkomst. De Coacholoog kan namelijk preventief coachen en tevens behandelen als dat nodig is. Zo voorkom je de vaak desastreuze gevolgen van een terugval.'

#### **HOE KAN HET DAT HET AANTAL BURN OUTS DE AFGELOPEN VIJF JAAR ZO EXTREEM GESTEGEN IS?**

'Ik denk dat tegenwoordig meer mensen met burn out-klachten aan de bel durven trekken, maar ik ben ervan overtuigd dat de veranderingen in de maatschappij ook een belangrijke rol spelen. Er lijkt een groter gevoel van onveiligheid en onvoorspelbaarheid te zijn ontstaan. De angst voor terrorisme, ook al is die misschien alleen maar op de achtergrond aanwezig, voedt onze drang naar controle. Social media belonen onze zoektocht naar bevestiging met *likes*, maar brengen ons minstens zoveel onzekerheid en angst.' Door ons te richten op de buitenkant ervaren we een bepaalde geruststelling. Onze binnenkant krijgt te weinig aandacht, waardoor we niet goed meer weten wat we nou écht willen. Dat maakt ons onzeker.'

#### **TIPS VAN DE COACHOLOOG VOOR WERKGEVERS:**

- Probeer een omgeving te creëren waarin mensen durven zeggen hoe ze zich voelen, maar vooral wat ze nodig hebben om goed te kunnen functioneren. Wie zijn gevoelens uit, voelt zich prettiger.
- Zorg dat mensen zich gezien en gehoord voelen, zoek naar wat er goed gaat en spreek waardering uit.
- Heeft iemand zich drie keer ziekgemeld in één jaar? Dat is een signaal. Ga dan een gesprek aan: hoe gaat het met diegene? Hoe gaat het thuis? Zijn er dingen op de werkvloer die hem of haar veel stress bezorgen?
- Vraag je medewerkers in een individueel gesprek wat ze nodig hebben. Probeer erachter te komen wat knelpunten zijn en hoe je ze daarbij kunt helpen.

# C

- Een beetje werkdruk is niet erg, als deze maar goed gefaciliteerd is. Zorg dat mensen weten wat er van ze verwacht wordt en zorg er als werkgever voor dat je aan de voorwaarden om dat werk te kunnen doen voldoet.
- Let op medewerkers met jonge kinderen. Vraag of er iets is wat hen kan helpen in het combineren van werk en gezin. Moeten ze exact om 9.00 uur beginnen, of is er flexibiliteit?
- Het gevoel van zelfbeschikking is een belangrijk wapen tegen een burn out. Wie zijn werk steeds in een la ziet belanden, raakt gedemotiveerd en gefrustreerd. Met andere woorden: geef medewerkers invloed op het eindresultaat.

## **TIPS VAN DE COACHOLOOG VOOR VROUWEN MET BURN OUT-KLACHTEN ALS VERMOEIDHEID, LUSTELOOSHEID, ANGST EN SOMBERHEID:**

- Laat het gevoel dat je moet *empoweren* los en probeer je leven in te richten op een manier die goed voelt.
- Onderzoek wat je leuk vindt in je werk en doe waar je goed in bent.
- Heb je een gezin? Ga dan niet alleen het gesprek aan met je baas, maar ook thuis: wat heb jij van je partner nodig om goed te functioneren, thuis en op je werk? Kom voor jezelf op.
- Drie maanden na je bevalling weer aan het werk, terwijl je er nog elke nacht drie keer uit moet? Dat is verre van ideaal. Misschien staat je baas wel open voor een regeling? Helpt het je om 's ochtends een kwartier later te beginnen? Wees open over je wensen. Als je niks zegt, gebeurt er ook niks.
- Laat een vis geen berg beklimmen, maar geef hem een fijne kom. Kortom: als je introvert bent, probeer dan niet de onbevanging, spontane extravert te worden, maar zoek een omgeving waarin je jezelf kunt zijn.

## **TIPS VAN DE COACHOLOOG VOOR MANNEN MET BURN OUT-KLACHTEN ALS VERMOEIDHEID, LUSTELOOSHEID, ANGST EN SOMBERHEID:**

- Doe aan verwachtingsmanagement. Vraag aan je leidinggevende wat hij of zij van je verwacht en geef duidelijk aan wat je wel en niet denkt te kunnen waarmaken. Wees zo eerlijk mogelijk.
- Mannen kunnen een slag maken door zichzelf meer te uiten. Deel met anderen wat er in je omgaat en waar je tegenaan loopt. Je zult zien dat zij je probleem herkennen. Vaak lucht dat enorm op.
- Heb je een gezin? Ga dan niet alleen het gesprek aan met je baas, maar ook thuis: wat heb jij van je partner nodig om goed te functioneren, thuis en op je werk? Zoek naar mogelijkheden.
- Laat een vis geen berg beklimmen, maar geef hem een fijne kom. Kortom: als je introvert bent, probeer dan niet de onbevanging, spontane extravert te worden, maar zoek een omgeving waarin je jezelf kunt zijn.

